

1月こんだてひょう



令和6年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	行事&ひとくちメモ	色			中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム	
						赤 体をつくる もとなるもの	黄 熱や力の もとなるもの	緑 体の調子を整えるもの			
8	水	牛乳	ねぎしおふたどん	おとうふサラダ くだもの	ねぎ塩豚はしモン、ごま油 などで味付けし、野菜がたっ ぷり食べられるメニューで す。	ぶたにく、とうふ、わかめ 牛乳	こめ、むぎ、ごまあぶら あぶら、でんぶん、ごま はるさめ、さとう	ながねぎ、にんにく、もやし、わけぎ たまねぎ、レモン、キャベツ、くだもの	573 22.1		
9	木	牛乳	ごはん	おみくじコロケ ゆでキャベツ みそしる	おみくじコロケはチーズ、 うずらたまご、たこのどれかが 入っています。お楽しみに!	とりひきにく、だいず、チーズ うずらたまご、たこ、とうふ みそ、牛乳	こめ、じゃがいも、バター さとう、こむぎ、パンこ あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ だいこん、えのきだけ、こまつな	652 24.7		
10	金	牛乳	キムチチャーハン	はくさいとにくだんごのスープ	野菜の日給食 はくさい	ぶたにく、ぶたひきにく たまご、牛乳	こめ、むぎ、ごまあぶら あぶら、さとう、でんぶん はるさめ	はくさいキムチ、ピーマン、ごぼう ながねぎ、たまねぎ、しょうが、こまつな にんじん、はくさい、えのきだけ	587 25.1		
14	火	牛乳	にこみうどん	ツナあえ しらたまぜんざい	1月11日の鏡開きにちなんで 白玉ぜんざいを作ります。	とりにく、あぶらあげ、ツナ あずき、牛乳	うどん、こんにゃく、さとう しらたまご	にんじん、だいこん、ほししいたけ かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり コーン	585 25.7		
15	水	牛乳	カレーライス	まめとかいそうのサラダ たべくらべりんご	旬のりんご2種類を食べ比べ ます。	とりにく、こなチーズ、だいず わかめ、牛乳	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、こむぎ、バター さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、キャベツ、もやし、りんご	625 22.0		
16	木	牛乳	くろざとうパン	サケとこまつなのグラタン やさいのスープ	小学生が1日に必要な野菜の 量は300gです。給食では 100gを目標に作っています。	サケ、なまクリーム、牛乳 チーズ、とりにく、ベーコン	くろざとうパン、マカロニ バター、こむぎ、パンこ じゃがいも	たまねぎ、こまつな、にんじん パセリ、キャベツ、しめじ	581 26.2		
17	金	牛乳	ごはん	サバのこみみやき こまつなとツナのおかかあえ なまあげのみそしる	香味やきはしょうゆ、にんに く、長ねぎ、みそなどの調味 料を混ぜて魚をつけてやきま す。	サバ、みそ、ツナ、かつおぶし なまあげ、みそ、わかめ、牛乳	こめ、ごまあぶら、さとう ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ キャベツ、もやし、にんじん こまつな、たまねぎ	609 29.9		
20	月	牛乳	ごはん	タラのごまみそやき きりほしだいこんのふくらめ ゆきみじる	雪見汁は大根おろしと白玉団 子が入った汁物で、雪景色を 表現しています。	マダラ、みそ、あぶらあげ だいず、とりにく、牛乳	こめ、さとう、ごま あぶら、しらたまご	きりほしだいこん、にんじん だいこん、えのきだけ、ながねぎ	572 28.0		
☆とうきょうをあじわおうウィーク						サラダには八丈島の糸寒天 を使います。プルプル食感を 味わいましょう。	ぶたひきにく、だいず、みそ いとかんてん、えび、牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら しらたき、さとう、でんぶん はるさめ、ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ しょうが、にんにく、きゅうり もやし、こまつな	602 21.3	2-1
22	水	牛乳	てりやきツナトースト	フレンチサラダ こまつなのポターージュ	こまつなのポターージュは足立 区産こまつなを使った色鮮や かなポターージュです。	ツナ、チーズ、いんげんまめ なまクリーム、牛乳	しょくパン、マヨネーズ あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、バター	コーン、たまねぎ、パセリ、もやし キャベツ、にんじん、こまつな	567 23.5	1-1	
23	木	牛乳	ふかがわめし	おひだし ムロアジのつみれじる くだもの	食育の日 東京都の郷土料理 (深川めし)	あさり、とりにく、あぶらあげ たまご、ムロアジ、みそ 牛乳	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、こむぎ、こ でんぶん、こんにゃく	ごぼう、にんじん、もやし、こまつな キャベツ、しょうが、だいこん ながねぎ、くだもの	546 25.9		
24	金	牛乳	うさみさんの だいこんスパゲッティ	ちりめんサラダ あしたばカップケーキ	ツナおろしスパゲッティは足 立区の宇佐美農園さんのだい こん、あしたばカップケーキ には八丈島のあしたばパウ ダーを使います。	ツナ、のり、ちりめん、たまご ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、あぶら、こむぎ、こ さとう、ごまあぶら、バター チョコチップ、アーモンド	だいこん、キャベツ、コーン、もやし こまつな、レモン、あしたば	635 26.4		
27	月	牛乳	ごはん	さかなのさいきょうやき やさいのレモンしょうゆ いなかじる	タイムスリップ給食 1月24日から30日は学校給 食週間です。様々な時代の給 食を再現します。 ・27日 明治22年頃 (給食が始まったころ) ・28日 大正12年頃 (栄養を考えた給食へ) ・29日 昭和27年頃 (パン給食始まり) ・30日 昭和60年頃 (バラエティ豊かに)	サケ、みそ、なまあげ、牛乳 こめ、さとう、じゃがいも こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし、こまつな レモン、だいこん、ごぼう、にんじん ながねぎ	547 28.1			
28	火	牛乳	こもくごはん	ししゃものいそべあげ ごますあえ えいようみそしる		とりにく、あぶらあげ、みそ ししゃも、あおのり、とうふ 牛乳	こめ、むぎ、あぶら、さとう こむぎ、ごま、こんにゃく じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、もやし こまつな、きゅうり、ごぼう だいこん、ながねぎ	612 24.3		
29	水	牛乳	コッペパン	いちごジャム くじらのたつたあげ コーンサラダ ようふうたまごスープ		くじらにく、とりにく、たまご ベーコン、とうふ、牛乳	コッペパン、いちごジャム でんぶん、こむぎ、こ しゅがいも、あぶら、さとう マカロニ	しょうが、にんにく、だいこん りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし コーン、にんじん、しめじ、こまつな	620 29.9		
30	木	牛乳	かまやきピビンバ	とうふスープ くだもの		ぶたにく、たまご、みそ とりにく、とうふ、牛乳	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、あぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん こまつな、たまねぎ、だけのこ もやし、ほししいたけ、くだもの	577 24.7		
31	金	牛乳	ゆかりごはん	ちぐさやき ごまあえ はくさいのみそしる	干草焼きは様々な具材が入っ た卵焼きです。	たまご、とりひきにく、みそ しらすぼし、あぶらあげ 牛乳	こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ キャベツ、こまつな、はくさい もやし、ながねぎ	573 25.2		

もりもり給食ウィーク

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標
伝統的な
食事について知ろう

もりもり給食ウィーク
1月20日から24日は、「もりもり給食ウィーク」で
す。今回は東京都産の食材や東京都の郷土料理を取
り入れた、「東京を味わおうウィーク」です。
足立区内で育てられた小松菜、大根をはじめ、八
丈島のあしたばやムロアジ、糸寒天を使った給食
を提供します。自分たちが食べているものはどこか
らきているのか考える機会にしたいと思います。

タイムスリップ給食
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。戦争により中断して
いた学校給食が、昭和21年12月24日に再開されたことを記念して、定めら
れました。しかし、冬休みとなってしまうため、一か月後のこの日程となりま
した。給食では27日～30日に様々な時代の給食を再現します。